



# วัฒนธรรมด้านอาหาร

การก่อตั้งอาเซียน หรือ สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่มีประเทศสมาชิก คือ ไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ บรูไน เวียดนาม พม่า ลาว และกัมพูชา นอกจากเป็นการรวมตัวกันเพื่อช่วยพัฒนาประเทศในภูมิภาคเดียวกันแล้ว ยังก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของอาหารการกิน

เนื่องจากแถบอาเซียนมีทรัพยากรค่อนข้างอุดมสมบูรณ์ จึงทำให้มีเมนูอาหารที่น่ารับประทานและมีประโยชน์ต่อสุขภาพให้เลือกมากมาย ดังนั้นเพื่อให้พละดกับอาหารรสเลิศของประเทศต่าง ๆ ทางกระปุกดอทคอมจึงได้รวบรวม อาหารอาเซียนกับ 10 เมนูเด็ดของ 10 ประเทศอาเซียน ที่ห้ามพลาดมากฝากกัน ถ้าพร้อมแล้วเชิญชิม..เอ้ย..เชิญชมกันเลย



## ประเทศไทย



### ต้มยำกุ้ง

ต้มยำกุ้ง (Tom Yam Goong) แค่อ่อยชื่อก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ต้มยำกุ้งเป็นอาหารคาวที่เหมาะสมสำหรับรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ กลิ่นหอมของสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบในต้มยำกุ้ง นอกจากจะทำให้รู้สึกสดชื่นแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการเจริญอาหารได้เป็นอย่างดี

และเนื่องจากต้มยำกุ้งเป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยว และเผ็ดเป็นหลัก ทำให้รับประทานแล้วไม่เลี่ยน จึงทำให้ต้มยำกุ้งเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในทั่วทุกภาคของประเทศไทย รวมถึงชาวต่างชาติเองก็ติดอกติดใจในความอร่อยของต้มยำกุ้งเช่นเดียวกัน

## ประเทศกัมพูชา



### อาม็อก

อาม็อก (Amok) เป็นอาหารคาวยอดนิยมของกัมพูชา มีลักษณะคล้ายห่อหมกของไทย โดยเป็นการนำเนื้อปลาสด ๆ ลวกพริกเครื่องแกง และกะทิ แล้วทำให้สุกโดยการนำไปนึ่ง ซึ่งนอกจากจะใช้เนื้อปลาแล้ว อาจเลือกใช้เนื้อไก่แทนก็ได้ ส่วนสาเหตุที่คนในประเทศกัมพูชานิยมรับประทานปลา เนื่องจากสภาพภูมิประเทศของกัมพูชามีแหล่งน้ำอุดมสมบูรณ์ ทำให้ปลาเป็นอาหารที่หารับประทานได้ง่ายนั่นเอง

# ประเทศบรูไน



## อัมบุยัต

อัมบุยัต (Ambuyat) เป็นอาหารยอดนิยมของบรูไน มีลักษณะเด่นอยู่ที่ตัวแป้งจะเหนียวข้นคล้ายข้าวต้ม หรือโจ๊ก โดยมีแป้งสาคุเป็นส่วนผสมหลัก ตัวแป้งอัมบุยัตเอง ไม่มีรสชาติ แต่ความอร่อยจะอยู่ที่การจิ้มกับซอสผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว นอกจากนี้ ยังมีเครื่องเคียงอีก 2-3 ชนิด เช่น ผักสด เนื้อห่อใบตองย่าง หรือเนื้อทอด ทั้งนี้ การรับประทานอัมบุยัตให้ได้รสชาติ ต้องรับประทานตอนร้อน ๆ จึงจะดีที่สุด

## ประเทศเมียนมาร์



### หล่าเพ็ด

หล่าเพ็ด (Lahpet) เป็นอาหารยอดนิยมของเมียนมาร์ โดยการนำใบชาหมักมาทานกับเครื่องเคียง เช่น กระเทียมเจียว ถั่วชนิดต่าง ๆ งาคั่ว กุ้งแห้ง ชিং มะพร้าวคั่ว เรียกได้ว่า มีลักษณะคล้ายคลึงกับเมี่ยงคำของประเทศไทย ซึ่งหล่าเพ็ดนี้ จะเป็นเมนูอาหารที่ขาดไม่ได้ในโอกาสพิเศษหรือเทศกาลสำคัญ ๆ ของประเทศพม่า โดยกล่าวกันว่า หากงานเลี้ยง หรืองานเฉลิมฉลองใด ไม่มีหล่าเพ็ด จะถือว่าการนั้นเป็นงานที่ขาดความสมบูรณ์ไปเลยทีเดียว

## ประเทศฟิลิปปินส์



### อโดโบ้

อโดโบ้ (Adobo) เป็นอาหารยอดนิยมของประเทศฟิลิปปินส์ ทำจากเนื้อหมู หรือเนื้อไก่ ที่ผ่านการหมัก และปรุงรส โดยจะใส่น้ำส้มสายชู ซีอิ๊วขาว กระเทียมสับ ใบกระวาน พริกไทยดำ นำไปทำให้สุกโดยอบในเตาอบ หรือทอดแล้วนำมารับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ

ในอดีตอาหารจานนี้เป็นที่นิยมในหมู่พนักงานเดินทาง เนื่องจากส่วนผสมของอโดโบ้สามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน เหมาะสำหรับพกไว้เป็นเสบียงอาหาร ระหว่างการเดินทาง ซึ่งปัจจุบันอโดโบ้ได้กลายเป็นอาหารยอดนิยม ที่นำมารับประทานกันได้ทุกที่ทุกเวลา

## ประเทศสิงคโปร์



### ลักซา

**ลักซา (Laksa)** อาหารขึ้นชื่อของประเทศสิงคโปร์ ลักซามีลักษณะคล้ายก๋วยเตี๋ยวต้มยำใส่กะทิ ทำให้รสชาติเข้มข้น คล้ายคลึงกับข้าวซอยของไทย โดยลักซามีส่วนผสมของ กุ้งแห้ง พริก กุ้งต้ม และหอยแครง เหมาะสำหรับคนที่ชอบรับประทานอาหารทะเล เป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม ลักซามีทั้งแบบที่ใส่กะทิ และไม่ใส่กะทิ ทว่าแบบที่ใส่กะทิจะเป็นที่นิยมมากกว่า

## ประเทศอินโดนีเซีย



### กาโต กาโต

#### กาโต กาโต (Gado Gado)

อาหารยอดนิยมของประเทศอินโดนีเซีย ประกอบไปด้วยผัก และธัญพืชหลากหลายชนิด ทั้งแครอท มันฝรั่ง กะหล่ำปลี ถั่วงอก ถั่วเขียว นอกจากนี้ยังมีเต้าหู้ และไข่ต้มสุกด้วย กาโต กาโต จะนำมารับประทานกับซอสถั่วที่คล้ายกับซอสสะเต๊ะ อย่างไรก็ตาม ด้วยเครื่องสมุนไพรในซอส อาทิ รากผักชี หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ทำให้เมื่อรับประทานแล้ว จะไม่รู้สึกลื่นกะทิมากจนเกินไปนั่นเอง



## ประเทศลาว



“ซูปไก่” (Chicken Soup)

“ซูปไก่” (Chicken Soup) แกง รสชาติหวานอร่อยกลมกล่อม  
ที่มีส่วนผสมสำคัญ ได้แก่ ตะไคร้ ใบสะระแหน่ กระเทียม หอมแดง  
รวมถึงรสชาติเปรี้ยว เผ็ด จากมะนาวและพริก รับประทานร้อน ๆ  
กับข้าวเหนียว ได้คุณค่าทางโภชนาการและความอร่อยไปพร้อม ๆ กัน

## ประเทศมาเลเซีย



### นาซี เลอหมัก

นาซี เลอหมัก (Nasi Lemak) อาหารยอดนิยมของประเทศมาเลเซีย โดยนาซี เลอหมัก จะเป็นข้าวหุงกับกะทิ และใบเตย ทานพร้อมเครื่องเคียง 4 อย่าง ได้แก่ ปลากระตักทอดกรอบ แตงกวาหั่น ไข่ต้มสุก และถั่วอบ ซึ่งนาซี เลอหมักแบบดั้งเดิมจะห่อด้วยใบตอง และมักทานเป็นอาหารเช้า แต่ในปัจจุบัน กลายเป็นอาหารยอดนิยมที่ทานได้ทุกมื้อ และแพร่หลายในประเทศเพื่อนบ้านอีกหลายแห่ง เช่น สิงคโปร์ และภาคใต้ของไทยด้วย

# ประเทศเวียดนาม



ปอเปี๊ยะเวียดนาม

## เปาะเปี๊ยะเวียดนาม (Vietnamese Spring Rolls)

ถือเป็นหนึ่งในอาหารพื้นเมืองที่โด่งดังที่สุดของประเทศเวียดนาม ความอร่อยของเปาะเปี๊ยะเวียดนาม อยู่ที่การนำแผ่นแป้งซึ่งทำจากข้าวเจ้ามาห่อไส้ ซึ่งอาจจะเป็นไก่ หมู กุ้ง หรือหมูยอ โดยนำมาพร้อมกับผักสมุนไพรอีกหลายชนิด เช่น สะระแหน่ ผักกาดหอม และนำมารับประทานคู่กับน้ำจิ้มหวาน โดยจะมีถั่วงอก แครอทซอย ไชเท้าซอย ให้เติมตามใจชอบ และบางครั้งอาจมีเครื่องเคียงอย่างอื่นเพิ่มเติมด้วย